

# КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

## ЧОЛОВІКИ

(для вступників до 30 років)

ТЕСТИ/БАЛИ	200	180	160	140	120	100
Біг на місці з високим підніманням стегна (хв. с.)	1 хв. 30 с.	1 хв.	50 с.	40 с.	30 с.	15 с.
Піднімання тулуба з положення лежачи на спині за 1 хв. (кількість разів)	45	40	30	25	20	10
Стрибки вгору на двох ногах з максимальним згинанням колін за 1 хв. (кількість разів)	25	17	15	12	10	5
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	40	35	30	25	20	10

## **ЖІНКИ**

**(для всупників до 30 років)**

<b>ТЕСТИ/БАЛИ</b>	<b>200</b>	<b>180</b>	<b>160</b>	<b>140</b>	<b>120</b>	<b>100</b>
<b>Біг на місці з високим підніманням стегна (с.)</b>	<b>35 с.</b>	<b>30 с.</b>	<b>25 с.</b>	<b>20 с.</b>	<b>15 с.</b>	<b>10 с.</b>
<b>Планка (хв. с.)</b>	<b>2 хв. 30 с.</b>	<b>2 хв.</b>	<b>1 хв. 40 с.</b>	<b>1 хв. 20 с.</b>	<b>1 хв.</b>	<b>30 с.</b>
<b>Присідання за 1 хвилину (кількість разів)</b>	<b>50</b>	<b>30</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>7</b>
<b>Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>5</b>

## ЧОЛОВІКИ

(для вступників після 30 років)

ТЕСТИ/БАЛИ	200	180	160	140	120	100
Біг на місці з високим підніманням стегна (с.)	35 с.	30 с.	25 с.	20 с.	15 с.	10 с.
Піднімання тулуба з положення лежачи на спині за 1 хв. (кількість разів)	30	25	20	15	10	5
Стрибки вгору на двох ногах з максимальним згинанням колін за 1 хв. (кількість разів)	17	16	14	12	10	5
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	25	20	16	12	10	5

## ЖІНКИ

(для вступників після 30 років)

<b>ТЕСТИ/БАЛИ</b>	<b>200</b>	<b>180</b>	<b>160</b>	<b>140</b>	<b>120</b>	<b>100</b>
<b>Біг на місці з високим підніманням стегна ( с.)</b>	<b>30 с.</b>	<b>25 с.</b>	<b>20 с.</b>	<b>15 с.</b>	<b>10 с.</b>	<b>5 с.</b>
<b>Планка (хв. с.)</b>	<b>1 хв. 30 с.</b>	<b>1 хв. 15 с.</b>	<b>1 хв.</b>	<b>45 с.</b>	<b>30 с.</b>	<b>15 с.</b>
<b>Присідання за 1 хвилину (кількість разів)</b>	<b>30</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>7</b>	<b>5</b>
<b>Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)</b>	<b>15</b>	<b>13</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>3</b>